令和　8 年　10 月

学校給食予定献立表

南島原市学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価(小)	栄養価(中)
		体をつくる基になる		体の調子を整える基になる		エネルギーの基になる		エネルギー	エネルギー
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類 いも類・さとう	脂質	たんぱく質	たんぱく質
1 (木)	はちみつパン　牛乳		ぎゅうにゅう			はちみつパン		628 29.4	794 36.0
	きのことベーコンのミルクスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しめじ　マッシュルーム　コーン				
	鶏肉のレモン煮	とりにく			レモン	さとう　でんぷん	あぶら		
	ブロッコリーのアーモンド和え			ブロッコリー		さとう	アーモンド		
2 (金)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		599 23.2	741 28.1
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく　あつあげ　さつまあげ		にんじん	たまねぎ　しょうが　グリンピース	じゃがいも　さとう　でんぷん			
	春雨ときゅうりの酢の物		わかめ		きゅうり	はるさめ　さとう	ごま　ごまあぶら		
5 (月)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		598 21.5	761 26.6
	豚汁	ぶたにく　あつあげ　みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん　こんにゃく	じゃがいも			
	白花豆コロッケ	しろはなまめ		ねぎ	しょうが	じゃがいも　さとう　こむぎこ　パンこ	バター　あぶら		
	野菜のごま和え			ほうれんそう　にんじん	キャベツ	さとう	ごま		
6 (火)	麦ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		581 20.6	739 25.9
	きのこカレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　エリンギ　マッシュルーム　グリンピース　りんご	じゃがいも　はちみつ	カレールウ		
	元気サラダ		しおこんぶ	にんじん	キャベツ　きゅうり　コーン	さとう	ごまあぶら　ごま		
	型抜きチーズ		チーズ						
7 (水)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		654 24.2	759 27.1
	やかましいみそ汁	あぶらあげ　みそ	わかめ	ほうれんそう	だいこん　しめじ	さつまいも			
	キャベツ入り平つくね（ソース味）	とりにく　ぶたにく			キャベツ	でんぷん			
	浦上そぼろ	ぶたにく　さつまあげ		にんじん　いんげん	ごぼう　もやし　こんにゃく	さとう	ごま		
8 (木)	レーズンパン　牛乳		ぎゅうにゅう			レーズンパン		696 27.0	896 34.0
	米粉と豆乳のポタージュ	ベーコン　ピーンズピューレ　とうにゅう		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも　こめこ			
	てりやきハンバーグ	ぶたにく　とりにく			たまねぎ　しょうが	さとう　でんぷん	ごまあぶら　ごま		
	コールスロー				キャベツ　コーン	さとう	あぶら		
9 (金)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		611 28.3	739 33.3
	炒り豆腐	たまご　とうふ　ぶたにく　かつおぶし		にんじん　いんげん	たまねぎ　たけのこ　しいたけ	さとう			
	みそよごし	みそ		にんじん　ほうれんそう	キャベツ	さとう	ごま		
	納豆	なっとう							
13 (火)	麦ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		581 27.9	718 34.2
	ふしめん汁	とりにく　はんぺん　あぶらあげ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ	そうめん			
	スタミナ丼の具	ぶたにく		にんじん　にら	もやし　たけのこ　しょうが	さとう　でんぷん	ごまあぶら　ごま		
14 (水)	わかめごはん　牛乳		わかめ　ぎゅうにゅう			こめ		611 24.8	756 30.1
	五目野菜のスープ	ぶたにく		にんじん　こまつな	キャベツ　しいたけ　たけのこ	でんぷん			
	鶏肉とレバーのみそがらめ	とりにく　レバー　みそ				さとう　でんぷん	あぶら		
	きゅうりの南蛮漬け				きゅうり	さとう	ごまあぶら　ラーゆ		
15 (木)	米粉パン　牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		619 27.4	842 36.9
	ポークビーンズ	ぶたにく　ベーコン　だいず		にんじん　いんげん	たまねぎ	じゃがいも　さとう	カレーパウダー		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　きゅうり	さとう	ごま		
	マヨネーズ						マヨネーズ		
16 (金)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		581 23.9	710 28.5
	呉汁	とりにく　だいず　あつあげ　とうにゅう　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん	じゃがいも			
	さんまのみぞれ煮	さんま			だいこん	さとう　でんぷん			
	野菜の塩昆布和え		しおこんぶ	にんじん	キャベツ				
19 (月)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		617 26.5	765 32.4
	春雨と肉団子のスープ	とりにく		にんじん　ねぎ　にら	たまねぎ　しいたけ　キャベツ	パンこ　さとう　はるさめ	ごまあぶら		
	タコライスの具	ぶたにく　だいず	チーズ	にんじん　ピーマン　トマト	たまねぎ	さとう			
	ゆでキャベツ				キャベツ				
20 (火)	麦ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ　むぎ		619 21.1	787 25.5
	さつま汁	とりにく　あつあげ　みそ		にんじん　ねぎ	ごぼう　だいこん　こんにゃく	さつまいも			
	かぼちゃひき肉フライ	ぶたにく		かぼちゃ	たまねぎ	さとう　でんぷん　パンこ	あぶら		
	ひじき和え	だいず	ひじき	しそ　にんじん	キャベツ　きゅうり				
21 (水)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		587 25.3	726 30.8
	たちうおつみれ汁	たちうお		こまつな　にんじん　ねぎ	たまねぎ　しいたけ	さとう　でんぷん			
	上対馬とんちゃん	ぶたにく　みそ		にんじん	ふかねぎ　キャベツ	さとう　でんぷん	ごまあぶら　ごま		
22 (木)	くろざとうパン　牛乳		ぎゅうにゅう			くろざとうパン		628 28.1	802 35.2
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん　パセリ	たまねぎ	じゃがいも　マカロニ			
	凍り豆腐のカップ焼き	こおりどうふ　ツナ	ぎゅうにゅう　チーズ		たまねぎ	パンこ	ノンエッグマヨネーズ		
	ブロッコリーのマリネ			ブロッコリー　あかパプリカ		さとう	あぶら		
23 (金)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		589 23.0	706 26.6
	筑前煮	とりにく　あつあげ　ちくわ		にんじん　いんげん	ごぼう　こんにゃく　たけのこ　しいたけ　れんこん	じゃがいも　さとう			
	厚焼き卵	たまご				さとう	あぶら		
	ひょっつるの酢の物		ひょっつる		きゅうり	さとう	ごま		
26 (月)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		595 17.3	743 20.7
	わかめスープ	ぶたにく	わかめ		えのき　たけのこ　ふかねぎ	でんぷん	ごまあぶら		
	米粉入り春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ　キャベツ　しいたけ	こめこ　はるさめ　でんぷん　こむぎこ　さとう	あぶら		
	もやしのごま酢和え			にんじん	もやし	さとう	ごま		
27 (火)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		593 24.5	723 29.6
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん　チンゲンサイ	しいたけ　もやし	ワンタン	ごまあぶら　ごま		
	韓国風炒め物	ぶたにく		にんじん　にら	きくらげ　キャベツ	はるさめ　さとう	ごまあぶら　ごま		
	みかん				みかん				
28 (水)	いもごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ　さつまいも		578 22.3	713 27.0
	なめこ汁	とうふ　みそ	わかめ	ねぎ	なめこ　たまねぎ				
	タラのごまだれ	タラ			しょうが	さとう	あぶら　ごま		
	梅肉和え				キャベツ　きゅうり　えだまめ　うめ	さとう	ごま		
29 (木)	横切りコッペパン　牛乳		ぎゅうにゅう			よこぎりコッペパン		579 25.4	730 31.5
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん	たまねぎ　セロリー	じゃがいも　マカロニ			
	ドライカレー	ぶたにく　ひよこまめ		にんじん　ピーマン	たまねぎ	こむぎこ	カレーパウダー		
	きゅうりの塩もみ				きゅうり				
30 (金)	ごはん　牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		614 24.3	765 29.8
	みそけんちん汁	とりにく　とうふ　あぶらあげ　みそ		にんじん	ふかねぎ　ごぼう　だいこん　こんにゃく				
	和風おろしハンバーグ	ぶたにく　とりにく			だいこん　たまねぎ　しょうが	でんぷん　さとう			
	野菜のごま和え			いんげん　にんじん	もやし	さとう	ごま		

おしらせ《お家の方へ》献立の食材は天候などによって変更する場合もあります。